योग दिग्दर्शिका



योगिराज पं० विजय प्रकाश मिश्र

योग दिग्दर्शिका

विशेष उपयोगी आसनों की विधि एवं उनसे होने वाले लाभ

योग दिग्दर्शिका

विशेष उपयोगी आसनों की विधि एवं उनसे होने वाले लाभ

लेखक

योगिराज पं० विजय प्रकाश मिश्र



पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग

वाराणसी

योग दिग्दर्शिका

योगिराज पं० विजय प्रकाश मिश्र

प्रकाशक

पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग

बी 27/98, ए-8, दुर्गाकुण्ड, वाराणसी- 221010

टेलीफोन – (91-542) 2314060

e-mail:pilgrimspublishingvns@gmail.com

website-www.pilgrimsonlineshop.com

www.pilgrimsbookhouse.com

पिल्ग्रिम्स प्रथम संस्करण – 2015

सम्पादन — वशिष्ठमुनि ओझा

आवरण — क्रिस्टोफर बर्चेट

लेआउट — सुरेश जायसवाल

ISBN : 978-93-5076-062-8

मुद्रण : भारत

विषय-सूची

आसन करते समय ध्यान देने योग्य कुछ बातें

१. शरीर और वस्त्र को साफ रखें।
२. आसन हमेशा खुली व शुद्ध हवा में करना चाहिये।
३. आसन हमेशा खाली पेट करना चाहिये। चाय आदि कुछ भी न लें क्योंकि ये पेट में अम्ल से विष बन जाता है।
४. आसन कभी भी जल्दीबाजी में न करें।
५. आसन हमेशा प्रसन्नचित्त होकर करना चाहिये।
६. आसन करते समय किसी का अनावश्यक रूप से आना या कोई अप्रिय चर्चा न होनी चाहिये।
७. आसन प्रात: या सन्ध्या के समय करना चाहिये। आसन और भोजन के बीच चार घंटे का अन्तर रखें। आसन करने के तत्काल बाद कुछ न खाना चाहिये।
८. योगाभ्यासी को सदा सात्विक भोजन करना चाहिये और योगाभ्यासी को दूध जरूर लेना चाहिये ताकि शरीर एवं अंगों का विकास होता रहे।
९. साधारण आसन पहले और कठिन आसन बाद में करें।
१०. टूटे-फूटे अंगों वाले व्यक्तियों को सामान्य आसन ही करना चाहिये।
११. आसनों को करते समय बीच-बीच में शवासन जरूर करें।
१२. रजस्वला होने पर स्त्रियां ४-५ दिन तक पद्मासन या गोमुखासन ही करें।
१३. गर्भ धारण करने पर स्त्रियां केवल तीन मास तक ही आसन कर सकती हैं।
१४. स्वरयुक्त आसनों तथा कठिन आसनों को अत्यन्त सम्भाल कर करे।
१५. अपनी आसन-पद्धति में बिना जानकार व्यक्ति के कहे परिवर्तन नहीं करना चाहिये।

१. वज्रासन

विधि– दोनों जाँघों के आन्तरिक भाग को दोनों पिण्डलियों से मिलाकर घुटनों को आगे और पैरों को पीछे की ओर मोड़कर वज्राकृति बनाते हुए नितम्बों से कुछ आगे ले जाकर दोनों एड़ियों को मिलाकर नितम्बों को इन पर टिकाकर बैठ जाएँ। घुटनों पर हथेलियाँ रखकर, समकाय ग्रीव होकर बैठ जाएँ, दृष्टि को सामने सीध में रखें।



श्वास प्रक्रिया – वज्रासन में श्वास प्रक्रिया सामान्य रहती है।

लाभ– यह एक ऐसा आसन है जो कि आप खाना खाने के बाद भी कर सकते हैं। इस आसन में मेरुदण्ड सीधा होने से पाचन शक्ति ठीक ढंग से काम करती है जिससे ब्लडप्रेशर, वीर्य दोष, साइटिका, घुटनों का दर्द, पीलिया आदि रोग ठीक होते हैं। इसी आसन में बैठकर भस्त्रिका प्राणायाम भी किया जा सकता है। ध्यान रहे, इस आसन में बैठने पर शरीर मेरुदण्ड से लेकर सिर तक एक सीध में रखें। शरीर में अकड़न न आने दें।

निषेध – पैरों के टूटे अंगों वाले व्यक्ति इसे न करें।

२. अर्धमत्स्येन्द्रासन

विधि– जमीन पर बैठकर बाएँ पैर की एड़ी दाएँ नितम्ब के नीचे रखकर बाएँ पांव के बाएँ घुटने में दक्षिण भाग की ओर भूमि पर रख लें। फिर बायाँ हस्त दायें घुटने के बाहर ले जाकर दक्षिण पैर के पंजों को पकड़ें। दायाँ हाथ पीठ की तरफ घुमाकर दक्षिण जाँघ की ओर सटाकर गर्दन घुमाकर पीठ देखने का अभ्यास करें।



श्वास प्रक्रिया – सामान्य।

लाभ – यह आसन कब्ज, वीर्य दोष मिटाता है। साथ में हार्निया, मधुमेह को दूर करके पाचन शक्ति बढ़ाता है।

३. पद्मासन



विधि – सर्वप्रथम बाएँ पैर को दक्षिण जाँघमूल में एवं दाएँ पैर को वाम जाँघमूल में ऐसे लगायें कि नाभि के नीचे पेडू के मध्य में दोनों एड़ियाँ आ जुड़ें और दोनों पादतल दोनों जाँघों पर ठहर जाएँ। अब मेरुदण्ड ग्रीव शरीर को सीधा रखकर हाथों को घुटनों पर ज्ञानमुद्रा बनाकर रख लें। दृष्टि को नासाग्र पर स्थित करें तथा शान्त बैठ जाएँ।

श्वास प्रक्रिया – श्वास प्रक्रिया सामान्य या प्राणायाम की विधि।

लाभ – इस आसन के अभ्यास से यह कटिभाग तथा इससे निचले भाग की नस-नाड़ियों को दृढ़ और लचीला बनाता है, श्वसन क्रिया को सम रखता है। इन्द्रियों और मन को शान्त कर यह विशेष रूप से एकाग्रता का सम्पादन करता है। अजीर्ण, आँव, वात, आँतों के रोग, वीर्य दोष को ठीक करता है।

निषेध – टूटे-फूटे अंगों वाले व्यक्ति इसे न करें। दोनों पैर के घुटने जमीन न छोड़ें और रक्तचाप वाले व्यक्ति इसे न करे।

४. उत्तानपादासन

विधि – पीठ के बल भूमि पर लेट जाएँ। दोनों हथेलियाँ जाँघों के दोनों ओर भूमि पर स्थापित करें। फिर दोनों पैरों को भूमि से लगभग छः इंच ऊँचा उठाकर पंजों का खिंचाव सामने देते हुए पैरों को सीधा तान दें। दृष्टि सामने पैरों के अँगूठों पर स्थिर रखें।



श्वास प्रक्रिया – इस आसन के दौरान जब पैर जमीन से उठायें तो श्वास बाहर लें, जब पैर उठा हो तो श्वास रुका होना चाहिये, पैर को जमीन पर लगाते हुए श्वास सामान्य कर दें।

लाभ – इस आसन के अभ्यास से यह हार्निया, आँत उतरना, फाइलेरिया, पेट में गैस पैदा होना, कब्ज और टांगों की दुर्बलता और मोटापा कम कर रक्त शुद्धि करता है। हृदय बलवान, नेत्र ज्योति तीव्र, सिर- पीड़ा दूर कर पाचन शक्ति तीव्र करता है।

निषेध – रक्तचाप वाले व्यक्ति इसे न करें, महिलाएं गर्भावस्था में न करें।

५. पवन मुक्तासन

विधि – सर्वप्रथम पीठ के बल चित लेट जाइए, अब बायें पैर को मोड़कर सीने से सटाइये और दोनों हाथों से मुड़े हुए पैर को बाँधकर घुटने से नासिका को सटाने का प्रयास करें। पूर्वावस्था में आने के बाद यही आसन दूसरे पैर से करना चाहिए। एक-एक पैर का अभ्यास करने के बाद दोनों पैरों से एक साथ मोड़कर करें। यह क्रिया तीन बार करें।



श्वास प्रक्रिया – पैर ऊपर ले जाते समय श्वास को बाहर निकाल दें और पैर खोलते हुए श्वास ग्रहण करें।

लाभ – इस आसन से उदर तथा हृदय सम्बन्धी तमाम विकार दूर होते हैं। वायु विकार से पीड़ित प्राणी के लिए यह आसन रामबाण सिद्ध होता है।

निषेध – हाई ब्लडप्रेशर एवं हृदय के रोगी इसे न करें।

६. नौकासन

विधि – सीधे पीठ के बल जमीन पर लेट जायँ। दोनों हाथों को पैर की सीध में रखें। टाँगों को भूमि पर इतना उठायें कि कमर जमीन से उठ जाए, साथ ही साथ गर्दन व सिर भी पैर के बराबर उठा लें। हाथ व घुटने मुड़ने न पाएँ। पैर के अंगूठे व नेत्र एक सीध में रहें।



श्वास प्रक्रिया – पैर को उठाते समय श्वास थोड़ा उदर से बाहर रखकर रोके रहें। श्वास लेते समय पूर्व स्थिति में आ जाएं।

लाभ – यह आसन अनावश्यक उद्‌गार (डकार), हिचकियां दूर करता है और छोटी बड़ी आंतों को बल प्रदान करता है।

निषेध – कमर-दर्द, रक्तचाप एवं सिर-दर्द वाले व्यक्ति इसे न करें।

७. शलभासन

विधि – भूमि पर पेट के बल लेटें, ठुड्डी भूमि पर लगी हुई हो, और हाथ-पैर को बाजू की सीध में शरीर के साथ लगायें। शरीर का वजन बाजुओं पर लाते हुए दोनों टाँगों को जहाँ तक हो सके पीछे की ओर उठाते हुए यथाशक्ति रोकें। यह क्रिया अभ्यास के दौरान एक-एक पैर से करते हैं और पूर्ण शलभ-आसन दोनों पैरों के साथ किया जाता है।



श्वास प्रक्रिया – गहरा श्वास लें और श्वास को रोककर पूरे शरीर को अकड़कर रोकें। श्वास को छोड़ना हो तो पैर जमीन पर रहे।

लाभ – कब्ज को दूर करके पेट पतला करने में मदद करता है। अग्निमन्दता के विकार दूर होते हैं, तथा भूख ठीक लगती है। गर्भाशय एवं मासिक धर्म सम्बन्धी विकार दूर होते हैं। कमर दर्द के लिए यह आसन लाभप्रद है।

निषेध – गर्भ, उदर पीड़ा, रक्तचाप एवं घुटने के दर्द में यह आसन न करें।

८. सर्पासन

विधि – बाजू शरीर से सीधे लगाकर, भूमि पर पेट के बल लेटें, माथा भूमि पर रखें, दोनों बाजुओं को कोहनियों से मोड़कर हथेलियां बगल के दोनों तरफ रखें। धीरे-से सिर को ऊपर उठायें, गर्दन अधिक से अधिक पीछे की ओर मोड़ें, अब बाजुओं का सहारा लेते हुए सीने, गर्दन, पेट का सारा भाग कमर तक उठाकर इसी स्थिति में रहें। दोनों पैर परस्पर सर्प की पूँछ जैसे मिले होने चाहिये।



श्वास प्रक्रिया – गर्दन उठाते समय पूरक कर थोड़ा श्वास उदर स्थल में रखकर कुम्भक किये रहें। जब गर्दन नीचे करनी हो, श्वास को छोड़ दें।

लाभ – इसके अभ्यास से दमा और कफ के विकार, ग्रीवा, छाती, उदर, कटि, आंत, पैर, भुजाएं, हथेलियां, पुष्ट-स्वस्थ, रीढ़ की अस्थियां लचीली बनी रहती हैं, गण्डमाला, गुल्म आदि रोग होने की सम्भावना नहीं रहती है।

निषेध – ज्वर से पीड़ित, रक्तचाप एवं गर्भावस्था में महिलाएं इस आसन को न करें।

९. धनुरासन

विधि – भूमि पर पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर घुटनों को मोड़कर पैरों को भी पीठ की ओर बढ़ा लें। दोनों हाथों से दोनों पैरों के टखने इस प्रकार पकड़कर ऊपर की ओर तानें कि पैरों की अँगुलियाँ भुजाओं की ओर हो जाएँ। नेत्र आसमान की ओर हों। इस प्रकार प्रत्यंचा लगे धनुष के समान शरीर बन जायेगा। यथासंभव इस स्थिति में रहकर पुनः जमीन पर आ जायें।



श्वास प्रक्रिया – पूरक करके श्वास को कुम्भक स्थिति में रखें। श्वास रोके हुए हाथों को छोड़कर आराम करें।

लाभ – इस आसन से मेरुदण्ड तथा उदर पर विशेष दबाव पड़ने से रीढ़ की शेरूकाओं पर विशेष प्रभाव पड़ता है जिससे समस्त मेरुदण्ड लचकीला होता है, मन्दाग्नि, तीव्र, वायुविकार, स्कन्धों से लेकर भुजाएं, हाथ तथा जांघ, घुटनों, पैरों की मांसपेशियां समस्त नस-नाड़ियां पुष्ट होती हैं। यह समय अनुसार कद भी बढ़ाता है।

निषेध – ध्यान रहे हृदय की धड़कन, रक्तचाप एवं कमजोर शरीर वाले इस आसन को कदापि न करें।

१०. सर्वांगासन

विधि – पीठ के सहारे चित होकर लेट जाएं और दोनों टांगें और पैर परस्पर जुड़े रहें। अब कंधों से पैरों तक का समस्त भाग ऊपर की ओर सीधा उठायें। दोनों भुजायें कोहनी तक दृढ़ता के साथ भूमि से जुटी रहें। फिर कोहनी के मोड़ से हाथों को उठाकर कमर को पकड़ कर कंधों से पैरों तक सारे शरीर को सीधा तान दें। समस्त शरीर दोनों कंधों और ग्रीव पर आ ठहरे। इस प्रकार टांगों को सीधा करते हुए तथा पैरों को मिलाते हुए यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर छोड़ दें।



श्वास प्रक्रिया – इस आसन में श्वास प्रक्रिया सामान्य रहती है।

लाभ – रक्त-शुद्धि, हृदय और मस्तिष्क को स्वस्थ कर नेत्र ज्योति को बढ़ाता है। वात रोग तथा रक्त विकार को दूर करता है। पेट की वायु बाहर निकालकर पाचन शक्ति तीव्र रखता है।

निषेध – रक्तचाप, पेट दर्द एवं हार्निया के मरीज इसे कदापि न करें।

११. हलासन

विधि – पीठ के बल सीधे लेट जायें। दोनों टाँगों को परस्पर मिलाकर सर्वांगासन की मुद्रा में आते हुए दोनों टांगों को परस्पर मिलाकर सिर के पीछे ले जाकर सीधा रखते हुए पैर से पंजों को भूमि पर टिका दें। हाथों की अंगुलियों को परस्पर गूँथ कर दोनों भुजाओं को कस लें।

श्वास प्रक्रिया – पैर को पीछे ले जाते हुए श्वास को उदर से बाहर कर देते हैं। जब तक पैर जमीन पर झुका रहे तब तक श्वास रोके रहें। श्वास लेते समय पैर को वापस जमीन पर कर दें।



लाभ – इस आसन के अभ्यास से सीना और पेट को पुष्ट कर रक्त का यथावत संचार होता है। जठराग्नि की वृद्धि होती है उदर वृद्धि एवं अतड़ियों के दुर्बलता का नाश हो जाता है।

निषेध – कमर दर्द एवं रक्तचाप वाले व्यक्ति इसे न करें।

१२. पश्चिमोतानासन

विधि – सीधे बैठकर पैर सामने फैलाकर परस्पर सटा दें। अब गर्दन को आगे झुकाते हुए मस्तक पैर में घुटने से सटाकर दोनों हाथ से पैरों का तलवा या अंगूठा पकड़ कर हाथों के घुटने को जमीन से चिपका कर यथाशक्ति रोकें।

श्वास प्रक्रिया – श्वास को बाहर निकालकर उड्डियानबन्ध लगाकर यथाशक्ति रोंकें, ध्यान रहे पैर जमीन से न उठने पाये।



लाभ – इस आसन को नियम से करने वाले साधक का पेट निकलना बंद होता है। साथ ही साथ वीर्य दोष, स्वप्न दोष, साइटिका, अजीर्ण, अपच, कब्ज, आदि रोग ठीक होते हैं। कंठ माला, नजला, जुकाम आदि भी ठीक होते हैं।

निषेध – कमर दर्द एवं रक्तचाप वाले व्यक्ति न करें।

१३. मत्स्यासन

विधि – पद्मासन लगाकर बैठ जायँ। इसके बाद पीछे की ओर हाथ में बल का सहारा लेते हुए इस प्रकार झुकें कि सिर की शिखा का भाग जमीन पर टिक जाय। ठुड्ढी ऊपर मध्य आकाश की ओर होगी। छाती ऊपर तनी हुई होनी चाहिए। हाथों में मध्य अंगुलियों से पैर के अंगूठे का भाग पकड़ लें, ध्यान रहे, जांघ जमीन न छोड़े।

श्वास प्रक्रिया – सामान्य



लाभ – इस आसन से शरीर के सभी अंगों का व्यायाम होता है। अतएव सब अंग पुष्ट होते हैं, मेरुदण्ड लचीला होता है, यह उदर सम्बन्धी विकारों को दूर करके अंगों को पुष्ट बनाता है।

निषेध – महिलाएं इसे गर्भावस्था में न करें। बाकी समय उनके लिए ज्यादा लाभकारी है। केवल रक्तचाप के मरीजों के लिए वर्जित है।

१४. मयूरासन

विधि – दोनों हाथों को ६५° के कोण पर फैलावें, मिली हुई हथेलियों को जमीन पर रखिए। पंजा घुटनों के बीच में रखते हुए कोहनी को मोड़कर पेट के मध्य भाग में मिलाइए। शरीर को कोहनियों पर तोलते हुए घुटनों को पीछे की ओर टाँगों को सीधा रखें। पैर, शरीर को दोनों हाथों पर संतुलित कीजिए यथाशक्ति रोकें।

श्वास प्रक्रिया – पूरक द्वारा थोड़ा श्वास उदर में रखते हैं।



लाभ – पाचन शक्ति ठीक होती है। पेट में रुकी वायु से उत्पन्न विकार दूर होते हैं। मंदाग्नि और वृद्धकोष्ठता दूर होती है। भुजदंड सुदृढ़ होते हैं। चेहरा कान्तिमान होता है।

निषेध – हाथ के टूटे-फूटे वाले व्यक्ति, रक्तचाप एवं पेट या कृत्रिम सीने के उपयोग वाले व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

१५. सिंहासन

विधि – जैसा कि इस आसन के नाम से ही स्पष्ट है, अपने दोनों पैरों को पीछे की ओर और दोनों ऐड़ियों पर नितम्ब को स्थापित कर कुछ भाग सामने की ओर सीध में झुकते हुए दोनों घुटनों के बीच में दोनों हथेलियों को इस प्रकार जमीन पर रखें जिससे अंगुलियां भीतर की ओर झुकी रहें। अब बलपूर्वक पूरा मुख खोलते हुए आवें और मस्तक पर खिंचाव देने का यत्न करें। और अभ्यासी सिंह की कल्पना करें और अपने को उसी अनुरूप में डालने के लिए प्रयत्न करें।



श्वास प्रक्रिया – सामान्य

लाभ – इस आसन से सीना तथा दिल पुष्ट होता है नाड़ी संस्थान में दृढ़ता आती है, पेट का भारीपन दूर होता है, नेत्र ज्योति बढ़ती है एवं भुजाकृति सौम्य होती है। पौरुष एवं मनोबल बढ़ता है। साथ में चेहरे पर कांति भी आती है।



१६. योग मुद्रा

विधि – दोनों टाँगों को सामने करके बैठें। दाहिनी जाँघ पर बायाँ और बायीं जाँघ पर दायाँ पैर रखकर पद्मासन की स्थिति बना लें। हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर दाहिने हाथ से बायें हाथ की कलाई पकड़ें। धीरे से धड़ को आगे झुकायें और माथा जमीन पर लगायें।

श्वास प्रक्रिया – जब सीना व गर्दन झुकाते हैं तो श्वास को रेचक कर बाहर कर देते हैं। जब तक श्वास रुका हो तब तक मस्तक जमीन पर हो। श्वास लेना हो तो धीरे-धीरे गर्दन और सीना उठाकर पद्मासन में आ जायें।



लाभ – यह प्रमेह, वीर्य एवं आंतों का उतरना, घुटनों के दर्द आदि रोग ठीक करता है। उदर स्नायु बलवान करता है। रीढ़ के विकार दूर होते हैं। साथ ही साथ कब्ज भी दूर होता है।

निषेध – कमर दर्द, रक्तचाप एवं सिर दर्द वाले इसे न करें।

१७. सुप्त वज्रासन

विधि – सर्वप्रथम वज्रासन में बैठ जाएं। ध्यान रहे, एड़ियां गुदा मार्ग पर लगी रहें, पंजे जमीन से चिपके रहें, हाथों का सहारा लेते हुए पीठ के बल लेट जाएं। सिर जमीन में लग जाएं। कमर का भाग उठा रहे। घुटने जमीन न छोड़ें।



श्वास प्रक्रिया – श्वास को बाहर निकालते हुए लेट जाएं। जब श्वास रुका रहे तब तक रोकें। श्वास को लेना हो तो बैठ जायें। यही क्रिया ४-५ बार करें।

लाभ – इसके अभ्यास से पैरों के पंजे, घुटने, जांघें, कटि, पीठ, ग्रीवा पुष्ट और स्वस्थ बनती हैं।

निषेध – रक्तचाप, घुटने के दर्द वाले व्यक्ति इसे ज्यादा देर तक न करें।

पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग से प्रकाशित
योग की अन्य पुस्तकें

• शक्तियोग	योगिराज विजय प्रकाश मिश्र
• षटकर्म	योगिराज विजय प्रकाश मिश्र
• स्वर चिकित्सा	योगिराज विजय प्रकाश मिश्र
• सूर्यभेदन व्यायाम	दामोदर सातवलेकर
• योग साधना	दामोदर सातवलेकर
• योगासन	विद्या भास्कर शुक्ल
• चौरासी आसन	श्री नृसिंह शर्मा
• प्राणायाम	प्रसिद्ध नारायण सिंह
• यौगिक एवं संगीत चिकित्सा	संजय दास
• सरल व्यायाम	कालिदास माणिक
• योग आसन और स्वास्थ्य	संजय दास

पिल्ग्रिम्स पब्लिशिंग
बी० 27/98-ए-8, दुर्गाकुण्ड,
वाराणसी-221010
फोन- (91-542) 2314060
pilgrimspublishingvns@gmail.com



पिल्ग्रिम्स बुक हाउस
पो० बा० नं०-3872,
थामेल, काठमाण्डू, नेपाल
फोन-(977-1) 4700516,
4700942, 4700919
email-pilgrims@wlink.com.np

www.pilgrimsonlineshop.com • www.pilgrimsbookhouse.com

योग दिग्दर्शिका जन-सामान्य को योग के विभिन्न रूपों का सम्यक ज्ञान कराने तथा आसनों का व्यावहारिक प्रशिक्षण देनेवाली ऐसी पुस्तक है जिसका अध्ययन कर, बिना किसी अन्य की सहायता लिए वांछित सिद्धि प्राप्त की जा सकती है। विषय के सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक विवेचन के साथ ही साधना एवं अभ्यास के सुबोध चित्रों से विषय को सर्वग्राह्य बनाने वाली यह अन्यतम पुस्तक है।

पुस्तक के लेखक योगिराज पं० विजय प्रकाश मिश्र को योग साधना और सिद्धि विरासत में मिली है। अपनी चमत्कारी सिद्धियों से विश्व को विस्मित कर देनेवाले अपने पिता योगिराज श्री राजबलि मिश्र से कहीं अधिक ख्याति और कीर्ति अर्जित कर चुके योगिराज विजय प्रकाश मिश्र काशी हिंदू विश्वविद्यालय से योग की शिक्षा प्राप्त कर पिछले कई दशकों से योग विद्या के प्रचार-प्रसार और प्रशिक्षण में सतत संलग्न हैं। योग तथा योग से संबंधित विषयों पर अनेक पुस्तकें लिख चुके श्री मिश्र 'योग' मासिक पत्रिका की देखरेख भी करते रहे हैं। हठयोग की अकल्पनीय शक्ति का प्रदर्शन कर इन्होंने अनेक बार अंतरराष्ट्रीय जिज्ञासुओं को विमुग्ध किया है। इस पुस्तक के अतिरिक्त पिल्ग्रिम्स से प्रकाशित इनकी अन्य कृतियां प्रकाशित हैं—शक्तियोग, षट्कर्म और स्वर-चिकित्सा।



PILGRIMS PUBLISHING

◆ Varanasi ◆

www.pilgrimsbooks.com
www.pilgrimsonlineshop.com
www.pilgrimsbookhouse.com

₹ 50/-

ISBN : 978-93-5076-062-8

